

Dieta sana = dieta costosa? No

Consigli utili per mangiare sano senza spendere tanto



Ministero della Salute

A CURA DEL MINISTERO DELLA SALUTE

DIREZIONE GENERALE
DELLA COMUNICAZIONE
E DEI RAPPORTI EUROPEI E
INTERNAZIONALI, UFFICIO III

DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE
E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI
E LA NUTRIZIONE



Mangiare sano non costa troppo

Quando si parla di corretta alimentazione si sente spesso dire che mangiare sano costa troppo.

In realtà, la dieta sana può diventare costosa se mancano informazioni di educazione alimentare.

Se invece si posseggono le adeguate conoscenze nutrizionali, è possibile contenere la spesa senza però penalizzare i principi di una corretta alimentazione. Si possono acquistare cibi che costano “meno” ma “valgono di più” e, soprattutto, nelle quantità adeguate.

La corretta alimentazione è correlata alla **qualità** e alla **quantità** degli alimenti che assumiamo ogni giorno. **Questi due aspetti devono guidarci nelle scelte di ogni giorno.**

Perché è importante seguire nelle varie fasi della vita una corretta alimentazione?

Perché aiuta a mantenersi in salute e contribuisce a :

- **evitare** carenze nutrizionali
- **fornire** adeguate riserve di energia e nutrienti per il mantenimento delle funzioni dell'organismo
- **prevenire** malattie croniche non trasmissibili (ad es diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari, tumori ecc) favorite dall'eccesso di peso



Mangiare sano significa investire in salute

**Attenzione alla
degli alimenti
che mangiamo!**

QUALITÀ



Dieta varia

È importante adottare una dieta completa, varia e bilanciata nella quale ciascun alimento concorra con le specifiche proprietà nutritive a garantire un apporto completo di tutte le sostanze necessarie al buon funzionamento dell'organismo.

Dieta monotona

Un'alimentazione monotona, basata sempre sugli stessi alimenti, può portare a carenze e/o squilibri e favorire l'insorgere di malattie serie. Ogni giorno/settimana devono essere assunti cibi tenendo conto dei diversi gruppi alimentari: cereali e tuberi, frutta e ortaggi, carne pesce e uova, latte e derivati, grassi da condimento.

Diversifichiamo i nostri menù quotidiani ne guadagnerà il nostro portafoglio ma soprattutto la nostra salute

• Alterna gli alimenti

È importante conoscere i diversi gruppi di alimenti, ciò ti permette di variare la tua alimentazione con la possibilità di scegliere cibi meno cari. Un esempio? Alterna la carne e il pesce con uova e formaggi, oppure con i legumi associati ai cereali: assumi proteine ad elevato valore biologico ma nello stesso tempo riduci i costi.

• Se hai tempo fai da te

Il mercato offre una vasta gamma di cibi già lavati, tagliati e pronti per la cottura. Ti consentono di ridurre i tempi ma il costo rispetto all'alimento non lavorato è maggiore. Organizzati e prepara tu i pasti, potrai risparmiare!

• Acquista la freschezza

Cerca la frutta e la verdura di stagione, preferendo quella di provenienza della tua regione: guadagni in freschezza e riduci i costi!

• Confronta i prezzi

Confronta sempre i diversi prodotti prima di acquistarli, tenendo conto del rapporto tra prezzo e quantità. Approfitta delle offerte e cerca il miglior prezzo.

• Cucina una volta e mangia tutta la settimana

Prepara una serie di piatti nel tempo libero. Puoi congelarli nei singoli contenitori e usarli per tutta la settimana.

**Attenzione alla
degli alimenti
che acquistiamo!**

QUANTITÀ



Pianifichiamo i nostri acquisti alimentari in base alle reali esigenze di consumo ne guadagnerà il nostro portafoglio ma soprattutto la nostra salute

Giusta quantità

L'offerta ampia e ricca di alimenti nel mercato spesso ci induce ad acquistare più del necessario. Compriamo e consumiamo più di quanto ci occorra. Ciò non solo può incidere sulla nostra salute sbilanciando l'apporto calorico introdotto rispetto all'effettivo fabbisogno energetico ma può impattare negativamente anche sul nostro portafoglio.

- **Adegua la quantità degli alimenti assunti al tuo stile di vita ed al consumo calorico** (se hai dubbi chiedi consiglio al tuo medico)

- **Pianifica i tuoi acquisti prima di fare la spesa, secondo un budget stabilito.**

Ricorda di controllare gli alimenti che già possiedi e fai una lista di quelli di cui hai bisogno. Compra i prodotti alimentari in base al reale consumo. Evita di entrare nel supermercato affamato rischi di acquistare più del necessario: il tuo carrello si sentirà più "leggero"!

- **Cucina calcolando le porzioni**

Se le quantità sono appropriate non ci dovrebbero essere avanzi. Se ci sono, impara a riutilizzarli





Spreco

L'acquisto eccessivo di alimenti rispetto al reale consumo, la sovrabbondanza di cibo cucinato ma non consumato favoriscono il fenomeno dello spreco.

Si stima che in casa vengono sprecati in media:

- **Utilizza gli avanzi con fantasia**

Ricorda, buttare via il cibo significa buttare via soldi!

- **Conserva in modo corretto e sicuro gli alimenti** per evitare che si danneggino

- **Leggi bene l'etichetta, in particolare le indicazioni sulla durata dei prodotti.**

Spesso, cibo e bevande vengono gettati via perché è stata superata la data apposta sull'etichetta oppure perché non è interpretato correttamente quanto indicato sulla confezione.

“**da consumarsi entro**” è il limite oltre il quale il prodotto non va consumato

“**da consumarsi preferibilmente entro**”

indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come sapore e odore ma può essere ancora consumato, in tempi brevi, senza rischi per la salute

35% dei prodotti freschi

19% del pane

16% di frutta e verdura

È possibile mangiare sano ad un costo contenuto



In ciascuna scheda c'è una colonna riservata ai costi. Prova a compilarla, ti aiuterà a compiere scelte consapevoli e più appropriate.

Sono stati elaborati a titolo esemplificativo 5 menù differenti modulati in base alle esigenze di una corretta alimentazione di un adulto (circa 2.000 kcal al giorno).

Questi menù non sono una prescrizione di ciò che si deve mangiare, ma rappresentano una sorta di guida orientativa per mettere in pratica i principi di una dieta sana con uno sguardo alla spesa.

Obiettivo dei 5 menù:

- soddisfare i bisogni nutritivi
- consentire l'adeguata ripartizione degli alimenti nel corso della giornata
- appagare il senso del gusto
- tenere presente i costi



Ricorda!

**I bambini non sono piccoli adulti:
prepara porzioni adeguate alla loro età.**

Menù standard 1

Kcal totali 1.890

Valori nutrizionali

Proteine	16%
Grassi	27%
Carboidrati	57%
Fibra	18gr
Sodio	268mg

	Alimento	Porzione	Costo
Colazione	Latte	125ml	
	Biscotti/cereali	30g	
Spuntino	Frutta	150g	
Pranzo	Pasta/riso/cereali	100g	
	con verdura e ortaggi	50g	
	Carne rossa	150g	
	Contorno di verdura e ortaggi	200g	
	Frutta	150g	
Merenda	Yogurt	125g	
Cena	Uova	100g	
	Verdura e ortaggi	200g	
	Frutta	150g	
	Pane	100g	
Condimento	Olio d'oliva	30g	

Menù standard 2

Kcal totali 1.750

Valori nutrizionali

Proteine	18%
Grassi	28%
Carboidrati	54%
Fibra	34gr
Sodio	324mg

	Alimento	Porzione	Costo
Colazione	Latte	125ml	
	Biscotti/cereali	30g	
Spuntino	Frutta	150g	
Pranzo	Pasta/riso/cereali	80g	
	con verdura e ortaggi	50g	
	Contorno di verdura e ortaggi	200g	
	Frutta	150g	
Merenda	Yogurt	125g	
Cena	Pesce	150g	
	Contorno di verdura e ortaggi	200g	
	Frutta	150g	
	Pane	100g	
Condimento	Olio d'oliva	40g	

I tre menù “alternativi”

I tre menu “alternativi” prevedono la pizza in sostituzione di un pasto a base di carboidrati, un primo piatto a base di pasta e legumi (come fonte di proteine ad alto valore biologico) e un dessert. Presentano una composizione leggermente variata rispetto ai due menu precedenti, pur restando nello stesso range di kcal e di prezzo.

Menù alternativo 3

Kcal totali 2.069

Valori nutrizionali

Proteine	16%
Grassi	33%
Carboidrati	51%
Fibra	18gr
Sodio	268mg

	Alimento	Porzione	Costo
Colazione	Latte/yogurt	125ml	
	Biscotti/cereali	30g	
Spuntino	Yogurt	125g	
Pranzo	Carne bianca	200g	
	Contorno di verdura e ortaggi	150g	
	Frutta	150g	
	Pane	100g	
Merenda	Frutta	150g	
Cena	Pizza	250g	
	Frutta	150g	
Condimento	Olio d'oliva	40g	

Menù alternativo 4

Kcal totali 1.850

Valori nutrizionali

Proteine	16%
Grassi	36%
Carboidrati	48%
Fibra	41gr
Sodio	449mg

	Alimento	Porzione	Costo
Colazione	Latte/yogurt	125ml	
	Biscotti/cereali	30g	
Spuntino	Yogurt	125g	
Pranzo	Pasta/riso/cereali	70g	
	con legumi	60g	
	Contorno di verdura e ortaggi	200g	
	Frutta	150g	
	Pane	50g	
Merenda	Frutta	150g	
Cena	Formaggio fresco	120g	
	Contorno di verdura e ortaggi	200g	
	Frutta	150g	
	Pane	100g	
Condimento	Olio d'oliva	40g	

Menù alternativo 5

Kcal totali 1.700

Valori nutrizionali

Proteine	17%
Grassi	34%
Carboidrati	49%
Fibra	31gr
Sodio	653mg

	Alimento	Porzione	Costo
Colazione	Latte/yogurt	125ml	
	Biscotti/cereali	30g	
Spuntino	Snack/muesli	30g	
Pranzo	Patate	250g	
	con tonno	80g	
	Contorno di verdura e ortaggi	250g	
	Frutta	150g	
	Pane	50g	
Merenda	Frutta	150g	
Cena	Prosciutto crudo	70g	
	Contorno di verdura e ortaggi	250g	
	Frutta	150g	
	Pane	50g	
	Dolce	50g	
Condimento	Olio d'oliva	40g	

Dieta sana = dieta costosa? No

Consigli utili per mangiare sano senza
spendere tanto



Ministero della Salute

A CURA DEL MINISTERO DELLA SALUTE
DIREZIONE GENERALE
DELLA COMUNICAZIONE
E DEI RAPPORTI EUROPEI E
INTERNAZIONALI, UFFICIO III
DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE
E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI
E LA NUTRIZIONE

www.salute.gov.it